

# ✿ポイント応募券✿

抽選回数

 回

|      |                  |
|------|------------------|
|      | フリガナ             |
| お名前  |                  |
| 生年月日 | 昭和・平成 年 月 日 ( 歳) |
| ご住所  | 仙北市<br>電話 ( - )  |

✿アンケートにご協力ください✿あてはまるものに○をつけてください

1. この事業は8年目になりますが、何回参加されていますか？  
・1回 ・2回 ・3回 ・4回 ・5回 ・6回 ・7回 ・8回

2. ご自分でたてた年間目標は達成できましたか？  
・できた ・まあまあできた ・あまりできなかった ・できなかった

3. 健康ポイントをはじめたきっかけは何でしたか？(1つに○をつけてください)  
・友人のすすめ ・市主催の事業で紹介された ・広報で見た ・ホームページで見た  
・LINEで見た ・Facebookで見た ・健康づくりのため  
・健(検)診結果に同封されたチラシを見た ・景品に魅力を感じた  
・その他( )

4. ポイント事業に参加された感想をお聞かせください。

( )

仙北市健康ポイント事業（せんぼく健康ハッピー大作戦）にご参加いただきありがとうございました。自分が決めた目標に向かってこれからも頑張りましょう。

令和7年度  
仙北市

# 健康ポイント

せんぼく健康ハッピー大作戦

楽しくいきいきと過ごすために健康づくりにチャレンジしませんか？  
健康づくりで10ポイント以上集めると抽選で景品が当たるかも！！

## 実施期間

令和7年5月1日(木)～令和8年2月27日(金)



## 応募しめきり

令和8年3月6日(金)まで

## 対象者

18歳以上の仙北市民  
(他市在住で仙北市に通勤している方)

## ポイントの集め方

1. 健康づくりに取り組む

2. 集める

①マイチャレンジポイント

(自分の目標をたてて取り組むポイント)

②健(検)診ポイント

(健診を受けてもらえるポイント)

③スタンプポイント

(はつらつちゃんマークの事業に参加してもらえるポイント)

④健康DXアプリポイント

(お手持ちのスマートフォンに追加するともらえるポイント)

(すでにインストールしている方は教室でスタッフが確認してポイントを付与します)

健康DXアプリのダウンロード



iPhone



Android

お使いのスマートフォンにインストールします

## ✿令和7年度の健康ポイントの景品は

抽選で103名の方に商品券が当たります！！

★ はつらつ賞:10,000円(1名)

① 1等:5,000円(2名)

② 2等:2,000円(40名)

③ 3等:1,000円(60名)



## 1 マイチャレンジポイント

私の年間目標は

毎月の目標を決めて取り組むポイントです。毎日記録をしよう！  
目標を達成できたら○をつけましょう。○1つが**1ポイント**

目標を記入して  
頑張ろう

です！



### 目標の例

- 野菜を食べる ●よく噛む ●塩分を控える ●朝食をとる
- 血圧を測る ●運動する ●体重を測る など

### 5月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 6月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 7月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 8月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 9月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 10月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 11月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 12月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 1月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 2月の目標

{ }

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## 2 健(検)診ポイント

健(検)診を受けて集めるポイントです。  
健診結果をご持参ください。1つの健(検)診を受けると  
スタンプ1個で**2ポイント**

| 肺<br>2ポイント<br>月 日      | 大腸<br>2ポイント<br>月 日  | 胃<br>2ポイント<br>月 日  | 子宮<br>2ポイント<br>月 日 | 乳<br>2ポイント<br>月 日     |                       |
|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 骨粗しょう症<br>2ポイント<br>月 日 | 前立腺<br>2ポイント<br>月 日 | 肝炎<br>2ポイント<br>月 日 | 歯<br>2ポイント<br>月 日  | 特定/後期<br>2ポイント<br>月 日 | 人間ドック<br>5ポイント<br>月 日 |

## 3 スタンプポイント

事業に参加してスタンプを集めるポイントです。(保健課・包括支援センター・国保市民課) スタンプ1個で**2ポイント**

|                           |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ①おまけ2ポイント<br>2ポイント<br>月 日 | ② 2ポイント<br>月 日 | ③ 2ポイント<br>月 日 | ④ 2ポイント<br>月 日 | ⑤ 2ポイント<br>月 日 | ⑥ 2ポイント<br>月 日 | ⑦ 2ポイント<br>月 日 | ⑧ 2ポイント<br>月 日 | ⑨ 2ポイント<br>月 日 | ⑩ 2ポイント<br>月 日 |
| ⑪ 2ポイント<br>月 日            | ⑫ 2ポイント<br>月 日 | ⑬ 2ポイント<br>月 日 | ⑭ 2ポイント<br>月 日 | ⑮ 2ポイント<br>月 日 | ⑯ 2ポイント<br>月 日 | ⑰ 2ポイント<br>月 日 | ⑱ 2ポイント<br>月 日 | ⑲ 2ポイント<br>月 日 | ⑳ 2ポイント<br>月 日 |
| ㉑ 2ポイント<br>月 日            | ㉒ 2ポイント<br>月 日 | ㉓ 2ポイント<br>月 日 | ㉔ 2ポイント<br>月 日 | ㉕ 2ポイント<br>月 日 | ㉖ 2ポイント<br>月 日 | ㉗ 2ポイント<br>月 日 | ㉘ 2ポイント<br>月 日 | ㉙ 2ポイント<br>月 日 | ㉚ 2ポイント<br>月 日 |

健康DXアプリ  
の確認で  
10ポイント

ポイントを合計してみよう。

## 4 DX ポイント



| マイチャレンジ<br>①<br>ポイント | + | 健(検)診<br>②<br>ポイント | + | スタンプ<br>③<br>ポイント | + | DXポイント<br>④<br>ポイント | = | 合計<br>ポイント |
|----------------------|---|--------------------|---|-------------------|---|---------------------|---|------------|
|                      |   |                    |   |                   |   |                     |   |            |
| 合計<br>ポイント           | + | 10                 | = | 抽選回数              |   |                     |   |            |